

歩きましょう!

中央区内には素敵な場所がたくさんあります。

基本の正しい

ウォーキングフォーム

楽しく
歩くために

歩き方が悪いと疲れやすく、
腰や膝への負担も大きくなります。
まずは、正しい歩き方を確認してみましょう。



いつでも快適に ウォーキングするために

車に気をつけましょう!

● 夜間ウォーキングを行うときは、
反射テープなどを利用して車に
注意を促し、事故の防止を

熱中症に注意!

- なるべく暑さを避けて、
早朝や夕方に
- 暑いときは無理せず中止に
- 帽子をかぶり、こまめに水分補給を

急激な血圧の変動を防ぎましょう!

- 十分にウォーミングアップを
(18ページの料トレが効果的です。)
- 寒いときは防寒具を忘れずに
- 保温に努め、血圧の上昇に注意を

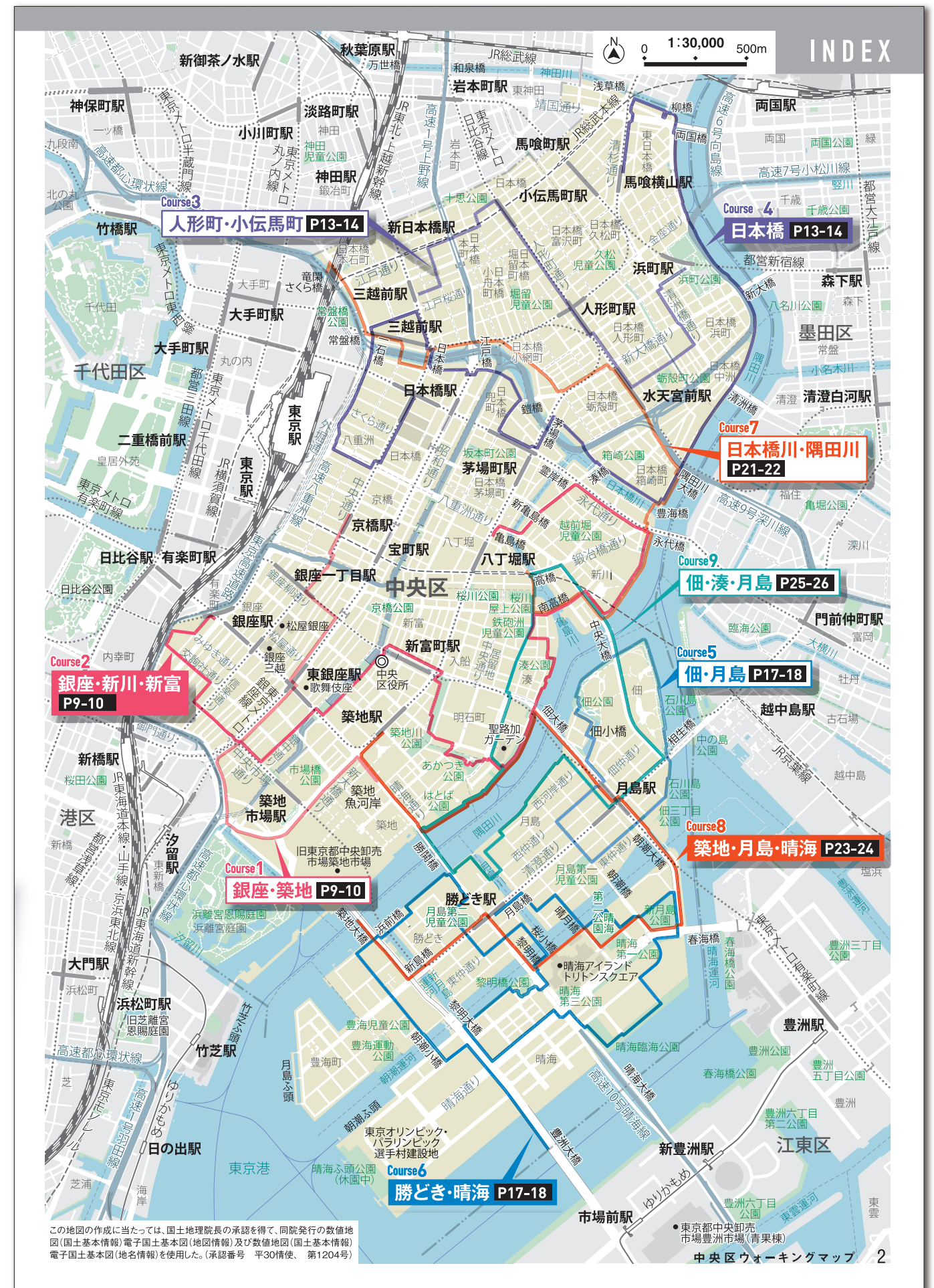
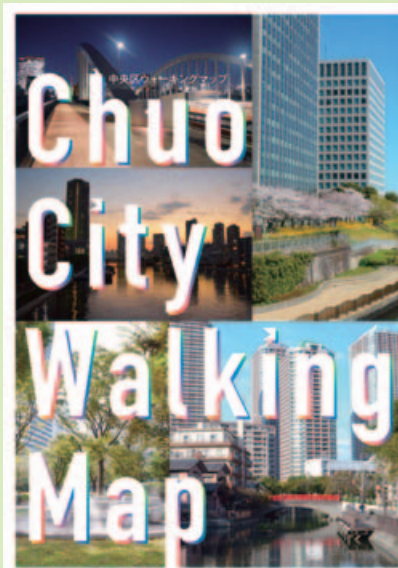
P14-15に掲載されているウォーキングコースは、「中央区ウォーキングマップ」のコース9佃・湊・月島です。他にも右図のように様々なコースが掲載されているので、ぜひ手に入れて、気軽に緑や水辺にふれあうウォーキングを楽しんでみませんか?

配布場所

区役所本庁舎、日本橋・月島の両特別出張所、
保健所など

お問合せ先

健康推進課予防係 TEL03-3541-5930



「中央区ウォーキングマップ」(中央ジオマチックス調整)より転載

ウォーキングをはじめよう

Course 9
WALK & JOG

個・湊・月島

距離 約5.0km/時間 約1時間15分
歩数 約7,100歩/エネルギー消費量 約225kcal

川辺と緑道、ぐるっと体験

中央大橋 1



主塔のイメージは兜の鉤形(角)。北側歩道にはパリ市から贈られたメッセジヤー像があります。



亀島川緑道 2

四季の草花を楽しみつつ散策できる親水遊歩道。南高橋や佃の高層マンション群も見られます。



明石町緑道 3

聖路加ガーデン前の広い歩道には小さな水路があり、春には桜スポットとして多くの人が集まります。



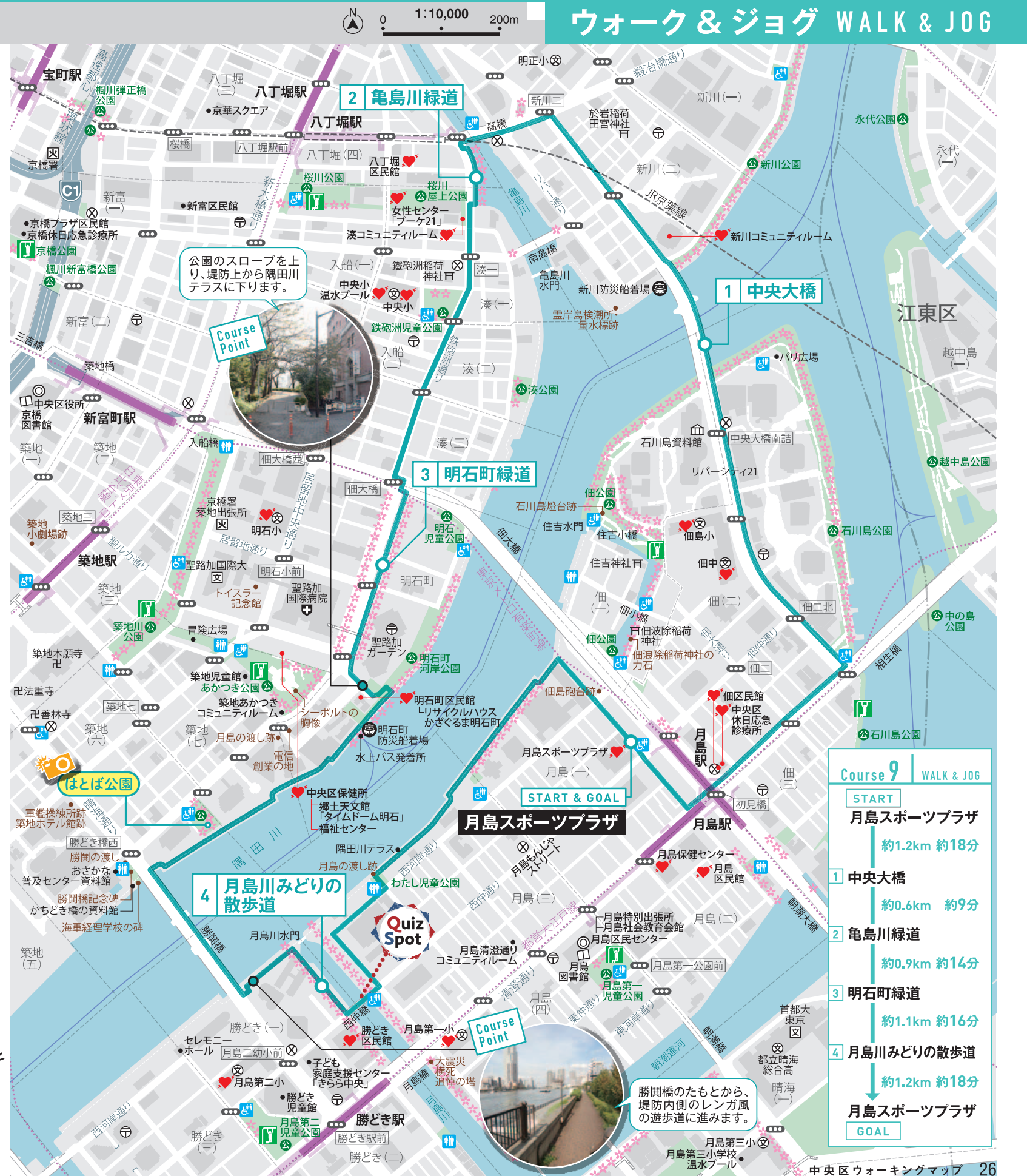
#はとば公園 Photo spot

キラキラの球体は「水の情景」



月島川みどりの散歩道 4

ソメイヨシノをはじめ、さまざまな植物と出会える遊歩道です。



フレイルって何だろう？

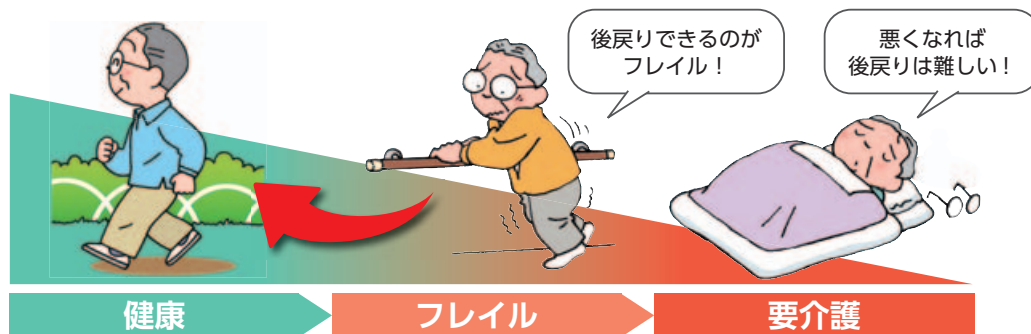
●こんなことはありませんか



●フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



●3つの柱でしっかりとフレイル対策を！

